

八千穂駅前工務店よりホットな情報をお届けします。

おひさま新聞

令和5年
6月号
No.154

効果的な打ち水
ポイント：日陰に水をまくこと、また打ち水に効果的な時間は朝方か夕方です。日が昇って気温が上がってくるまでの間、夕方日が沈んで暗くなる前にする打ち水が最も効果的だと言われています。



～普通っていいな～

皆さん、こんにちは大栄建設の三石です。いつも「おひさま新聞」をお読みいただきありがとうございます。

6月も残すところわずかとなりました。稲もだいぶ大きくなり田圃の青々とした風景に癒されるこの頃です。梅雨の晴れ間に差す陽ざしに夏を感じますね。

さて、先日ですが、所属しているボランティア団体のバーベキューイベントに仲間と一緒に参加してきました。松本の梓川の近くの大きな施設で行ったのですが、陽ざしを遮る(当日は快晴)テントの下での炭火起こしからスタート。屋外でのイベントでしたのでコロナ感染を気にせず、老若男女、賑やかにお肉を頂き、会話も弾みました。久しぶりにマスクなしで気兼ねなくビールを飲み、焼き肉を頬張る顔は皆さん満面の笑顔。やっぱり普通っていいな！



イベントを終え、みんなの後



絵 FV

始末し、来た時よりもきれいに心がけ、消毒して解散。油断大敵、無条件で平時に戻ったのではないので、これからも気を付けて、日常を取り戻していきたいと思えます。

今まで窮屈な生活でしたが、これからは少しずつ、色々にチャレンジして行こうと思います。感謝の心で。さあ、今月もがんばるぞ！
それでは。

大栄建設のほっとにゅーす

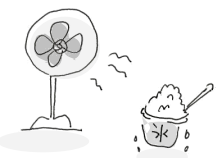


皆様こんにちは。大栄建設の工藤です。

この原稿を書いている今は梅雨に入ったばかりで、雨が急に降つ

たかと思うと晴れて気温が急に高くなり体調管理も大変です。皆さんはどうですか。まだ少し早いですが今年の夏は早い時期から暑くなるとの予報もあるので、熱中症対策として、水分をしっかりと摂ること、電気代は気になるところではありますが早めにエアコンをつけて部屋の温度を下げることをお勧めします。エアコンは室内の温度が上がってから使用するより、上がる前に運転するほうが結果的には効率が良いと思います。また直射日光を室内に入れない工夫も大切です。カーテンの場合、日中カーテンを閉めていても、太陽の熱が窓を通過してしまいますので効果は薄いです。昔からある「すだれ」や「よしず」、外付けのシェードなどを上手に活用することで室内の温度上昇を防ぎ、電気代の節約にもつながります。

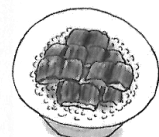
シェードですが以前に比べて収納方法が工夫され簡単に収納でき、デザインや色なども豊富になりました。住まいにも合います。耐候性が高いので、「すだれ」や「よしず」に比べ長持ちするのも特徴です。(価格は少し高めですが…)



絵 FV

おひさま見聞録 日本再発見！ 一缶詰編⑥ ～四万十うなぎ三昧 (高知県黒潮町)

四万十うなぎを蒲焼とひつまぶし、アヒージョの缶詰にした贅沢な3点セット。うなぎ特有の臭みがないのは、四万十町で40年以上徹底されてきた生産管理の賜物です。きれいな地下水と餌にこだわって育てられたため、ジューシーな味わいです。蒲焼は、黒潮町産黒糖を使用したタレとうなぎの頭からとった出汁を調和させ、ふっくらとした仕上がり。ひつまぶしは骨まで細かく刻んであり、引っかかる心配もありません。アヒージョはニンニクを効かせた油でうなぎを煮込んだ一品。(「職場の教養」より)





①椅子の前に立ち、足を肩幅に開き、両手は胸の前にクロスします。

②ゆっくりと椅子に座ります。この立ち座りを繰り返すことで、スクワットと同じ効果が期待できます。

「+10 (プラス・テン)」とは？

厚生労働省が示す健康のための運動目標は、18歳～64歳は1日60分、65歳以上は1日40分。そのために、やれるときには10分からでも多く体を動かすことを推奨しています。ウォーキングや体操、ストレッチなど、1回10分、体を動かして、目標の時間を目指し、健やかな毎日を過ごしましょう♪

日々を健やかに過ごすために、適度な運動は大切。でも暑くなると、億劫になることもありますね。そこでおすすめなのが「プラス10」というキーワード。暑さに負けない体力を保つためにもぜひ、チャレンジしてみましよう！

●1000歩のウォーキングでだいたい10分程度

ウォーキングなどの有酸素運動は、交感神経の活動を活発にし、減量、コレステロール値や血圧を下げることにも期待ができます。ちなみに、お散歩、ウィンドウショッピングでもOKです♪

●筋力トレーニングを組み合わせる

立ち上がりが辛くなったり、足腰のふらつきを感じたら、筋力トレーニングがおすすめ。1つのトレーニングを10分続けるのは大変ですが、スクワットや腕立て伏せなどを組み合わせると良いですよ。

・ストレッチなどの柔軟運動も！
肩こりや腰痛がツライなどの場合は体をほぐしましょう。副交感神経が優位になり、リラックス効果も得られます。



息を吐きながら体の力を抜き、上半身を前に倒して10秒キープ。1セット
5～10回が



ももの裏側を腕で抱えこみ、できるだけ胸に使つけて10秒キープ。慣れたら30秒に。1セット5～10回がおすすめ。



かんたんレシピ

豚肉と夏野菜の煮びたし



教えてくれた人 …尾田衣子さん

料理研究家。料理教室「アシェットドキヌ」主宰。ル・コルドンブルー東京ほかで料理を学び独立。身近な食材で手軽に作れる料理に定評がある。

<http://ryo-ri.net/>

さっぱりとした味わいながら、野菜がゴロゴロ入った、食べ応え抜群の一品です♪

豚肉に含まれるビタミンB1とショウガに含まれるショウガオールとジンゲロールは、体の疲れを回復します。ナスニンは抗酸化作用をもち、疲労の原因となる活性酸素の働きを抑える働きがあります。



材料

(2人分)

- ・豚薄切り肉…150g、ナス…2本、オクラ…4本、ヤングコーン…4本、赤唐辛子…1/2本
- ・A: だし汁(和風)…150ml、醤油・みりん…各大さじ1と1/2、砂糖…小さじ1、ショウガすりおろし…小さじ1/2

作り方

- ①ナスは縦半分にし、表面に斜めに細かく切りこみを入れ、さらに横半分に切って、水に浸けてアクを取る。Aの材料を合わせておく。
- ②豚薄切り肉は小麦粉をまぶし、サラダ油を熱したフライパンで焼き、火が通ったら取り出す。
- ③②にサラダ油を足し、①のナスを皮目から焼き、裏返してさらに焼く。
- ④③にオクラ、ヤングコーン、赤唐辛子、Aを加えて火を入れ、途中で②を加える。

※だし汁は濃いめにする、より深みが出ます。

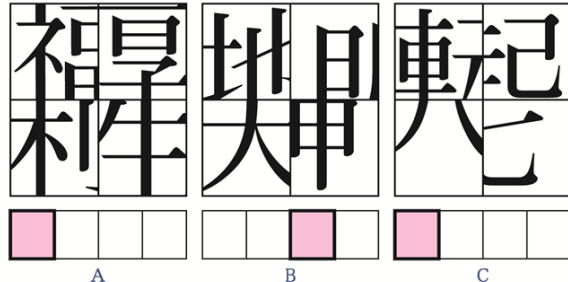
※ナスは色鮮やかになるよう、皮目からしっかり油で焼いてください。



熟語探し

A～Cは四字熟語の各漢字の一部を拡大したものです。

四字熟語を完成させたら、太枠で囲んだ文字を使ってできる三字熟語

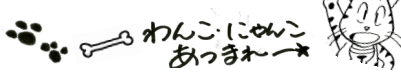


答え

答は左下にあります。

ちいさな家族の車輪

我が家の小さなご家族を紹介していただくコーナーです。



今井さんちのわんちゃん <佐久穂町>

メイくん

柴犬 3カ月(オス)
出生地/佐久穂町

<名前の由来>…

5月は英語でMay。
5月30日に家に来てくれたのでメイと名付けました。



<こんな性格>…

おてんばで甘噛みをします。すごく甘えん坊で散歩が大好き。

好き♡



<好きなもの>…プーさんのぬいぐるみ。

ポーロ。新聞紙。私。

<今井様よりひとこと>…

家に来てくれたメイくんは家族全員の癒しです。!(^)!メイくんとの散歩で私も健康でいられることがとてもうれしく、メイくんに感謝しています。

一緒に成長していこうね、メイくん!

大好き♡



今井様、メイくん、ありがとうございました。

地元詩人黒沢まさきさんの 心あたまる詩のコーナー

人生っていいなー

第117回

～「いろはうた」より～



黒沢 まさき氏
(本名: 黒澤俊典氏)



黒沢まさきを詩画ブログ

<http://ameblo.jp/kurosawamasawo/>

うれしいし ほっとだより



Fuへさんがお花を沢山植え
まじへほいろとりどりで可愛い
のもあんなに葉っぱの色を楽しむ
物もあります。毎日お世話係り
として成長が楽しみです

by Mi

Chottoいいかも

ブックエンドを活用しませんか？ 100円ショップでも見られるブックエンド。本を立てる以外にもさまざまなことに活かせます。

■ お皿などを立てて収納



コの字型のブックエンドはお皿を立てて収納するのに便利。トレイなどを立てるのもおすすめです。

棚板にブックエンドを両面テープなどで固定すれば、より使いやすいです

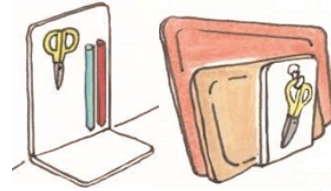
■ 引き出し内のモノのガタツキを抑える



L字型のブックエンドを引き出しの底面に両面テープなどで固定し、間仕切りのように使うことで、引き出し内でモノが動いたり、倒れたりすることを防止できます。

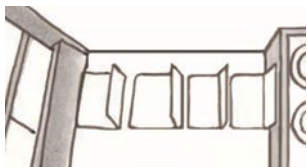
■ マグネットで浮かせる収納

スチール製なら、文房具にテープなどで強力マグネットをつければ、浮かせる収納ができます。



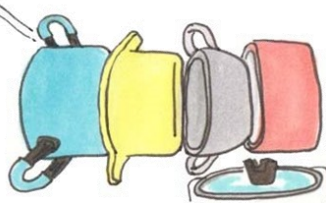
トレイをL字型のブックエンドでひとまとめ。マグネットマックを使えばモノをくっつけることができます。

■ 鍋を横に立てて収納

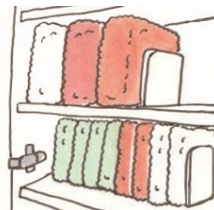


鍋の大きさに合わせ、L字型のブックエンドを縦の高さが長い方を、引き出し内の底面に両面テープなどで固定すれば、鍋を横に立てて収納できます。

重ねずにはめるので、出し入れがしやすいです！



■ タオルを立ててしまえる



本を立てるように、タオルを立てて収納すれば、出しやすいです。また、右側から使うようにし、洗いたてのタオルを左側から入れるようにすれば、まんべんなく使うことができます。

安心

うれしいリフォーム

え！こんなこと！できるんだ！

少し体が不自由になったご主人。毎日見守る奥様。
トイレや部屋の移動がとても大変…と感じていました。

Before



台所側

廊下側

そこで…ずーと当たり前と思っていた「壁」を思い切って開口しました。

するとご主人、工事中に

こんなところ壊してー!!

と憤慨。

こりゃいいやー

とご満悦のご主人。

毎日毎日

使っています。

自分一人で移動できるから私も大助かり

工事中も大工さんと色々とお話できて楽しかったー!

と笑顔の奥様です。

完成してみると…

トイレや寝室への動線も短く、安心して動けるようになりました。

After



台所側

廊下側

建費も軽くてスムーズです

プレゼント企画 7月28日(金)まで受け付け中

「リフォームで幸せつづくサステナ住まい」

グッドリビング研究所 (著)



桐島かれんさんや内田篤人さんなど著名人のインタビューも満載!!

お申し込みは、下記TELまで。
お申し込み多数の場合は抽選となります。
ご連絡お待ちしております。

5名様にプレゼント

八千穂 駅前通り

大栄建設株式会社

〒384-0702

南佐久郡佐久穂町穂積1326

TEL (0267) 88-3417

FAX (0267) 88-3923

LIXILリフォームショップ 大栄

検索

